

# ŞEHİT ERCAN EKER ORTAOKULU

2024  
ARALIK AYI  
Veli Bülteni

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi



## "BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI" VELİ BÜLTENİ

İnsanoğlu doğuştan sosyal bir varlıktır ve çevresindeki diğer insanlarla ilişki kurma gereksinimi içindedir. Bu sosyal ilişki ihtiyacı ile birlikte internete erişimin de kolaylaşması kullanım oranlarını arttırmıştır. Ayrıca son yıllarda internetin kullanım oranı, her türlü alışverişin, banka işlemlerinin, ödemelerin, bilgi edinme ve paylaşımın, mesajlaşmanın ve oyun oynamanın internet sayesinde kolayca yapılıyor olmasıyla da daha çok artmıştır. Tüm bu kolaylığın sonucu olarak da; çağımızın çocukları da bu teknolojinin içine doğan ve hatta doğmadan önce fotoğrafı paylaşmış çocuklar olmuşlardır.



01

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ  
KULLANIMI

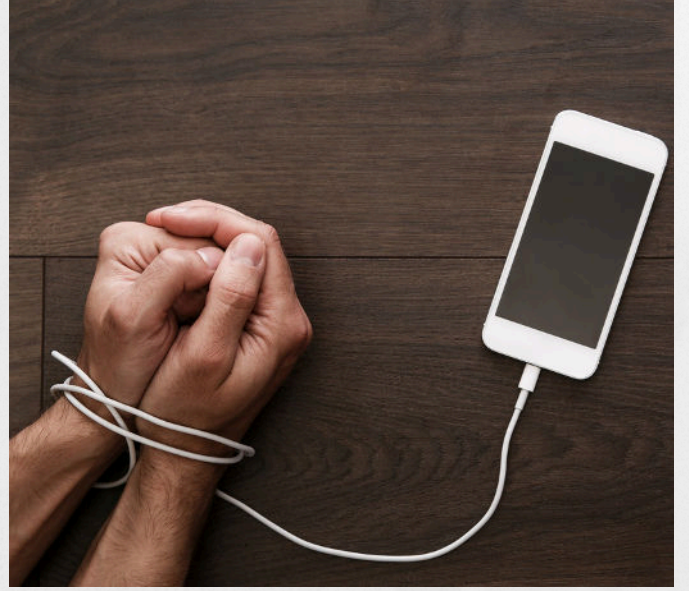
02

TEKNOLOJİ  
BAĞIMLILIĞI

Günümüz gençleri hızlı bir teknolojik değişimden geçen bir toplum içinde yaşamaktadırlar. Teknolojideki gelişmeler geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda arkadaşlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir kısmını bilgisayar, telefon ve televizyon ekranının karşısına taşımıştır. Ekran (televizyon, bilgisayar, tablet, video oyunları, sosyal medya vb.) günümüz çocuklarının günlük yaşamlarının neredeyse vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir.



Anne babalar, çocuklarının uygunsuz sitelere girmelerinden, şiddet içeren oyunlar oynayıp saldırgan davranmalarından, bilgisayarla çok zaman geçirip derslerini ihmal etmelerinden, yalnızlaşmalarından, bilgisayar ve bilgisayar oyunlarına bağımlılık geliştirmelerinden çekinmektedirler. Ancak aynı zamanda çocuklarının ihtiyaç duydukları bilgiye kolayca ulaşabilmelerini, sürekli değişen toplum şartlarına uyum sağlayabilecek her türlü soruna yeni çözümler getirebilecek bir birey olarak yetişmelerini istemektedirler.



Çocuğunuzun teknolojinin faydalarından yararlanırken olası zararlarından korunmak için de dijital ortamda geçirdiği zamanı iyi gözlemlemek faydalı olacaktır. “Çocuğunuzun ekran karşısında geçirdiği sürenin ve geçirdiği bu sürenin fiziksel, psikolojik, sosyal yaşamlarında etkilerini gözlemleyerek ne ölçüde bilinçli bir kullanım sergilediği konusunda bir sonuca ulaşabilirsiniz.”



Çocuklar, teknoloji sayesinde araştırmak istedikleri bilgilere çok hızlı ulaşıyor, merak ettikleri yerler ve konular hakkında çok hızlı bilgi edinebiliyorlar. Teknolojik aletlerin sağlamış olduğu bunlar gibi pek çok kolaylığın yanında ciddi bir risk faktörü taşıdığını unutmamakta fayda var. Çocukların ekran başında geçirdikleri sürenin giderek artması le birlikte, gelişim çağına uygun olmayan içerik ve internet sitelerine maruz kalması; fiziksel aktivitelerin azalması, sosyal ilişkilerin ve iletişim becerilerinin zayıflaması, yemek alışkanlıklarında değişimler gibi durumlarla karşılaşmaktadır.





# GENÇLERDE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI



Sosyal medya, günümüzde gençler arasında oldukça yaygın ve popüler olan sanal bir iletişim ortamıdır. Gençlerin kendi kişisel sayfası, çeşitli uygulamalar ile birlikte iletişim halinde olma, birbirinden haberdar olma, arkadaşlık kurma, fotoğraflarını diğer kişilerle paylaşma ve kişisel bilgiler ile ilgili insanlara bilgi verir.

Sosyal medya ağları, insanlara farklı tür iletişim aracı kullanarak farklı şekilde iletişim kurabilecekler ve etkileşim içinde olacakları çok fonksiyonlu sanal bir ortam sunmaktadır. Son zamanlarda Whatsapp, Instagram, Twitter, Tiktok gibi sosyal medya uygulamalarını kullanan insan sayısı ciddi oranda artmıştır. Özellikle genç yaş grubunun kullandığı sosyal medya uygulamaları, insanların profilleri bireysel ya da herkese açık bir şekilde oluşturabileceği, gerçek hayattaki tanıdıklarıyla etkileşimde olabileceği ve kişinin ilgi alanına göre diğer kişilerle etkileşim kurabileceği sanal bir ortamdır.

Sosyal medya kullanıcıları birbirlerini görerek, uygulamadaki mesaj bölümüyle birbirleriyle iletişime geçerek sosyal etkileşim kolaylaştırabilir. Bu şekilde etkileşimler, kişilere arkadaşlık ve ilişki için ihtiyaç olan bilgiyi sağlama konusunda fayda sağlar. Sosyal medya kullanımı hayatı kolaylaştırdığı gibi fazla ve bilinçsizce kullanımı sosyal medya bağımlılığı gibi bir sorunu oluşturabilir.



*Sosyal medya bağımlılığı; aşırı kullanım nedeniyle sosyal aktivitelerin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilere zarar verme, olumsuz olaylardan, duygulardan ve stresten uzaklaşmak için kullanma, kullanımı azaltmada sorun yaşama, kullanılmadığı zaman gergin ve sinirli olma hali olarak tanımlanabilir.*



Sosyal medya bağımlıları, sosyal medyada düşündüklerinden daha çok zaman harcayabilirler. Sosyal medya kullanımı konusunda aciliyet hissedebilirler. Kişisel sorunlarını, suçluluk, kaygı gibi duygularını azaltmak için sosyal medyayı daha çok kullanma isteği içinde olabilirler. Sosyal medya kullanımı azaltma konusunda başarısız olabilirler. Sosyal medya kullanımının kısıtlanmasından ve yasaklanmasından dolayı rahatsızlık yaşayabilirler. Sosyal medya kullanımı sebebiyle hobilerde azalma, boş zaman aktivitelerinde azalma meydana gelebilir. Aşırı sosyal medya kullanımı; aile, yakın çevre ve arkadaşları umursamama gibi durumlara sebep olabilir.



## Sosyal Medya Bağımlılığının Etkileri

- Sosyal medya bağımlısı olan kişi toplumdaki uzaklaşır.
- Gençlerde, akademik bozulmaya ve gerilemeye neden olabilir.
- Gençlerin ödevlerini yapmamasına ve çözülmesi gereken testlerin çözülmemesine hatta yapılmamasına sebep olabilir.
- Sosyal medya bağımlılığı; kişilerde depresyon, anksiyete bozuklukları, fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı obezite gibi birçok sağlık sorununa yol açabilir.
- Sosyal beğenilmenin artmasına neden olabilir.



## Ebeveynlere Öneriler

- Sosyal medyada sürekli onu takip ettiğiniz mesajını vererek gençler üzerinde baskı oluşturmamak gerekir. Fakat ebeveyn denetim sistemlerini kullanarak telefon ile geçirmiş olduğu süreyi sınırlandırabilirsiniz.
- İnsanlar hayatlarının her evresinde kendileriyle ilgili kaygı yaşayabilir. Özellikle ergenlik dönemi bu kaygıların daha fazla yaşandığı bir dönemdir. Kabul görme, beğenilme, kendini yeterli görme gibi kendi gereksinimlerini karşılayabilecekleri aktiviteler ile ilgili gençleri destekleyin.
- Ebeveynler de doğru sosyal medya kullanımı ile gençlere örnek olmalıdır. Onlara olumlu rol model olabilirsiniz.
- Mahremiyet ile ilgili sınırlar hakkında ve bu sınırların oluşturduğu riskler ile ilgili olarak gençler ile konuşulmalıdır.
- Gençlerin her konuda yaşadığı olumlu ve olumsuz durumları ebeveynleri ile konuşmaları ve paylaşımları için ebeveynlerin güven sağlaması çok önemlidir.

• Gençlerde özellikle akademik başarının düştüğü dönemlerde birçok ebeveyn sosyal medya kullanımını yasaklar. Fakat bu durum anne ve babanın çocuğuyla iletişimde çatışmalara neden olabilir. Böyle durumlarda yasaklama yerine sosyal medya kullanımına sınırlama getirilip zaman yönetimi konusunda gençler ile konuşulabilir. Gençler ile birlikte planlama yapılabilir ve anlaşmaya varılabilir. Böylece gençler diğer arkadaşlarının da kullandığı sosyal ortamdaki tamamıyla kopmadan, yoksunluk yaşamadan internet kullanmayı öğrenmiş olacaktır. Gençler süre sınırlandırılmasına olumsuz tepki verebilir veya ebeveyni ile tartışabilir. Böyle bir durumda anne ve baba anlaşma ile ilgili ve kurallar konusunda net olmalı ve ortak bir tutum sergilemelidir.

• Eğer çocuğunuzun sosyal çevreden koptuğunu, içine kapandığını, yalnızlaştığını, sosyal ortamda daha çok zaman geçirdiğini düşünüyorsanız ve çocuğunuza bu konuda ulaşamıyorsanız psikolojik bir yardım alabilirsiniz.



## OYUN BAĞIMLILIĞI

Gençlerin teknolojiyle yakınlaşması ve kendine özgü bağlar kurması günümüzde doğal bir süreç olarak kabul ediliyor. Teknoloji çağında en çok internet artık gitgide birçok aktivitenin yerini almaktadır. Sınırsız bir bilgi kaynağı ve hayatımızı kolaylaştıran bir teknoloji olmakla beraber aşırı kullanımının çocuklar ve gençler üzerinde olumsuz etkileri sıklıkla görülmeye başlanmıştır. Bilgisayar, tablet ve internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı fiziksel sağlığın yanı sıra ruhsal sağlığı da tehdit edip özellikle ebeveynler ve çocuklar arasında yoğun çatışmalar yaşanmasına neden olabiliyor.



### *Oyun Bağımlılığının Belirtileri ve Zararlı Yanları*

Oyun bağımlılığının belirtileri ve zararları arasında;

- \* Okul ya da işte başarısızlık,
- \* Uyku sorunları,
- \* Gerçek dünya ile az iletişim kurmak,
- \* Yeme ve kilo sorunları,
- \* Kendini kısıtlamaya çalışsa da daha az oyun oynamayı başaramamak,
- \* Depresif ruh hali,
- \* Oyun oynama süresini gizlemek,
- \* Oyun nedeni ile iş ve eğitim fırsatlarını kaçırmak,
- \* İşten, okuldan, eşten ayrılmak,
- \* Tükenmişlik sendromu,
- \* Saldırganlık ve sinirlilik hali,
- \* Oyun oynamadığında kötü hissetmek ve yoksunluk belirtileri göstermek,
- \* Oyun kapandığında sinirli olma, kötü ruh hali,
- \* Severek yaptığı işleri yapmak istememek.



### *Oyun bağımlılığını önlemek için;*

Sorumluluğu kabul edin, aile bireylerinizden yardım isteyin, oyun sürenize limitler koyun ve buna uyun, yeni hobiler edinin, pozitif olun, son olarak ve oyun endüstrisini suçlamaktan vazgeçin ve sorumluluklarınızın farkına varın.



## **Peki video oyunları ve internetin aşırı kullanımından onları nasıl uzaklaştırabiliriz?**

### **Belirli kurallar oluşturun:**

Net kurallarla çocuğunuza ondan tam olarak ne istediğinizi anlatın. Ayrıca, herhangi bir kural dışına çıkıldığında birlikte belirlediğiniz sonucun ne olacağıyla ilgili de kararlı olun. Belirsiz cümlelerden uzak durun. “Birkaç saat oynayabilirsin.” yerine “Bugün 1 saat oynamalısın.” gibi... Daha önce sınırlar koyulmamışsa olumsuz tepkiler almaya hazır olun. Öfke nöbetleri, kırıcı sözler, ağlamalar, yalvarmalar hatta tehditlerle bile karşılaşabilirsiniz.

Sakin kalmaya çalışın.

Mümkünse, öfke patlamalarını görmezden gelin ve bu davranışlar için sonuçlar olduğunu yineleyin.



### **Doğacak sonuçlarla ilgili net olun:**

Çocuğunun kurallar yıkıldığında karşılaşacağı sonuçların net ve iyi tanımlanmış olması gerekir. Kuralları koyarken, sonuçlarının ne olacağını anlaşılır bir şekilde ona anlatabildiğinizden emin olmalısınız.

### **Sonuçları yerine getirin:**

Koyulan kuralları netleştirip sonuçlarını belirledikten sonra mutlaka onları yerine getirin. Sonuçlar birbiriyle tutarlı olmalı. Hastalık halinde farklı, pervasız halinde farklı cezalar verilirse kafa karışıklığına sebep olacaktır. Bir zaman sayacı kullanın ve sürenin bitmesine kalan süreleri ara sıra ona hatırlatın. Video oyunlarının olmazsa olmaz olmadığını unutmayın, bunu bir ödül mekanizması olarak kullanabilirsiniz.

Oyun oynanan alanın çalışma odasında olmaması işleri biraz daha kolaylaştırabilir. Kurallara uyulduğu takdirde ödüllendirme yapılması uygun olacaktır. Bu ödül ekstra video oyunu değil, birlikte belirlediğiniz başka bir ödül olmalı. Bu geçiş sürecini kolaylaştırmak için onunla bir anahtar kelime belirleyebilirsiniz. Eğlenceli bir cümleyle onun çok uzun süre oynadığını belirtmiş olur, rahatsız etmeyecek biçimde uyarılmış olursunuz.

### **Aile zamanı oluşturun:**

Tercihe bağlı olmaksızın tüm ailenin birlikte yapacağı bir aktivite belirleyerek çocuğun video oyunlarından uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz. Yapılan aktiviteyi onun seçmesine izin verebilirsiniz. Kutu oyunları önerisi bunun için güzel bir adım olabilir. Bisiklet sürmek, yürüyüş, basketbol oynamak gibi aktiviteler yapabilirsiniz. Bunun dışında sinema, tiyatro, konser gibi sanatsal etkinlikler de yaşına uygun ve ilgi çekici olduğu sürece video oyunları yerine tercih edebilecektir.



## SAĞLIKLI TEKNOLOJİ KULLANIMI

Çocuk ve ergenlerin teknoloji kullanımları, bir yandan çağın gerekliliklerini yerine getirmelerini ve gelişimlerini sağlarken bir yandan da ruh ve beden sağlıkları açısından riskler de barındırabilmektedir. Teknoloji öğrenme ve üretme amaçlı kullanılırsa gelişimi olumlu anlamda etkiler. Teknoloji, tüketim amaçlı uzun süre kullanılırsa ruh ve beden sağlığı açısından sorunlara yol açabilir. Teknolojiyi öğrenme ve üretme amaçlı kullanımlara uzaktan eğitim derslerini, online kursları, online satranç ve online yazılım uygulamaları tasarlamayı, online zeka oyunu oynamayı, tasarım yapmayı örnek verebiliriz. Teknolojiyi tüketim amaçlı kullanımlara ise bilgisayar oyunu oynamayı, düşünmeyi gerektirmeyen eğlence amaçlı videolar izlemeyi örnek verebiliriz. Teknolojinin uzun vadede tüketim amaçlı pasif kullanımının çocuk ve ergenlerde öfke ve kaygı duygusunu yönetmekte güçlüğü, depresif belirtilere, uyku kalitesinde bozukluklara, dikkat becerilerinde gerilemeye ve teknoloji bağımlılığına da yol açabileceği unutulmamalıdır.



Anne baba birbirinin televizyon, bilgisayar, tablet ve akıllı telefon ile ne kadar süre teknolojiyi tüketim amaçlı kullandığını gözlemlemelidir. Eğer anne babanın tüketim amaçlı teknoloji kullanımı fazlaysa bu davranışı çocuk da model alıyor olabilir. Aile sisteminde sağlıklı teknoloji kullanımını yalnızca çocuktan beklemek, çocuğun sağlıklı teknoloji kullanımına kalıcı çözümü engelleyecektir. Çocuğun sağlıklı teknoloji kullanımını sağlamanın en önemli yolu aile içi sağlıklı iletişim, aile bireylerinin birbirlerinin duygularına düşüncelerine önem vermeleri, karşılıklı sevgi ve saygının olduğu bir ortamda çocuğun yetişmesidir.



Aile bireylerinin birlikte vakit geçirmek adına çaba göstermeleri, akşam yemekleri, çay saatleri, sohbet zamanları gibi aile rutinleri de çocukların uzun süre tüketim odaklı teknoloji kullanımlarını engelleyebilir. Çocuğun tüketim odaklı teknolojiyi hangi ihtiyacını karşılamak için kullandığını tespit etmek de çocuğu sağlıklı teknoloji kullanımına yönlendirmede doğru adımların atılmasını sağlayacaktır.



Çocuk ve ergen koşulsuz sevgiye ihtiyaç duyar. Eğer çocuk hatasıyla, yanlışıyla sevilmediğini hissediyorsa ailesi tarafından eleştiriliyorsa teknolojiyi daha çok kullanmak isteyebilir. Çünkü özellikle de teknolojik oyun dünyasında istediği karakter olup o karakterin özelliklerini kendi belirleyebilir, gerçek yaşamında ulaştığını hissedemediği ideal kimliğine oyun dünyasında ulaştığını hissedebilir. Bu nedenle çocukla kurulan ilişki, çocuğu eleştirmemek, “Seni çok seviyorum sadece davranışını sevmiyorum. Senin iyiliğin için senin yanındayım.” mesajını vermek bu durumu önleyici olabilir. Ayrıca çocuğun günlük hayatta seçim hakkının olduğu alanlar yoksa ya da çocuk kontrol edemediği (anne-babanın boşanması, evde anne babanın sık sık tartışması, taşınma, iflas, kayıp vb.) yaşantılar deneyimliyorsa teknoloji oyunlarını daha kontrol edebildiği alanlar olarak görebilir. İsteddiği karakter olabildiği, istediği yere gidebildiği, istediği ülkenin yöneticisi olduğu, kendi kararlarını verip kendi güvenliğini sağladığı oyunlar oynamayı tercih edebilir.



Gerçek hayatının zorluklarından kaçmak için o oyunları bir liman olarak görebilir. Bu nedenlerden kaynaklanan teknoloji bağımlılığının önüne geçmek için çocuğa seçim hakkının olduğu, kendini ifade edebildiği, iş birliğiyle, oyunla, iletişimle, birlikte geçirilen kaliteli vakitle güvenli ve huzurlu bir ortam sağlamaya çalışmak önemlidir. Kısıtlama ve yasaklamalar teknoloji kullanımını daha cazip kılacaktır. Bu nedenle çocuğun teknoloji kullanımı sabırla, çocuk aile ile zaman geçirmeye teşvik edilerek, çocuğun duygusu ve ihtiyacı anlaşılacak şekilde dengelenmelidir.



Özellikle ergenlik döneminin çocukların anne baba ile daha çok duygularını paylaşmaya ihtiyacı olan bir dönem olduğunu, bu dönemde teknoloji kullanımında sosyal ihtiyaçların da yerinin büyük olduğunu göz önünde bulundurularak öncelikle anlaşma yoluna gidilmeye çalışılmalıdır. Konuşarak, anlaşmalar yaparak çözülmediği ve çocuğun teknoloji kullanımının gerçek yaşamdan kopuşa sebep olduğu durumlarda teknoloji kullanım kuralları belirlenip çocuk uymadığı takdirde bir sonraki gün teknolojiyi kullanmama ya da daha az saat kullanma gibi kurallar uygulanabilir. Çocuk öfke nöbeti geçirse bile zaman kısıtlamasına dair kurallar karşısında ebeveynin net durması önemlidir.



## DİJİTAL EBEVEYNLİK

Sokaklarda seksek oynamak yerine, ellerinde tabletleri ile sosyalleşen bir kuşak yetiştirmekteyiz. Z kuşağı, teknolojinin içine doğan ve teknolojik aletleri ekmek, su gibi algılayarak yaşamlarında kullanan bireyler olarak adlandırılmaktadır. Rehberlik ettiğimiz bu kuşağı iyi tanımak ve özelliklerini iyi bilmek, en başta çocuklarımızı anlamak konusunda bizlere yardımcı olacaktır.

Z kuşağının başlıca özellikleri şunlardır; Teknoloji, teknoloji, teknoloji... Çok kolay teknolojiye adapte olmaktadırlar. Dikkat süreleri çok kısadır ama aynı anda birden çok iş yapabilme yeteneğine sahiplerdir. Yaratıcılık ve yenilikten zevk alan, aynı zamanda güven arayan bir kuşak olarak tanımlanmaktadırlar. Daha iyi eğitilmiş olacakları, kendilerini daha iyi ifade edecekleri ve çok fazla bireysel olmaları nedeniyle tek başına bir yaşam tercih edecekleri düşünülmektedir.



Teknoloji ile bu kadar iç içe büyüyen bir neslin ebeveynleri olarak, çocukların teknolojiyi kullanmalarına izin vermek ya da vermemek ailelerin elinde olmaktadır. Tabii izin verirken çocuklarının nasıl daha güvenli kullanıcılar olabileceğini öğretmek de önemli bir detay olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilgisayarlar, tabletler, cep telefonları gibi akıllı cihazlar sayesinde insanlar sınırsız internet bağlantısına sahip olurlar. Çocuklar da bu sınırsız internet erişimi içerisinde rahatça hareket edebilmektedirler. Bu durum; siber zorbalığı ya da uygunsuz içeriğe ulaşmayı nasıl durdurabilir, çocuklarımıza güvende kalma yeteneğini nasıl kazandırabiliriz gibi soruları akla getirmektedir.

“Aile olmak kolay bir iş değildir. Aileler çocuklarının rutin işlerinde onların güvenliklerini sağlarlar, okula gidip gelirken, spor aktiviteleri yaparken, arabada seyahat ederken, televizyonda gördükleri nesnelere, yedikleri şeylerden. Aynı şey çocukların istedikleri şeyler için de geçerlidir: Oyuncaklar, oyunlar, yolculuklar, teknoloji...”





Teknoloji kullanılırken dikkat edilmesi gereken diğerk bir konu ise ekran karşısında geçirilen süre ve sıklıktır. Yeşilay'ın mücadele ettiği bağımlılık çeşitleri arasına son yıllarda "Teknoloji Bağımlılığı" da eklenmiştir. Ekran karşısında geçirilen süre ve sıklığın artmasıyla beraber insanların sorumluluklarını yerine getirirken zorlanma, gerçek hayata adapte olamama, sosyal ilişkilerinde düzensizlik gibi psiko-sosyal etkilerin yanı sıra; göz-bel hastalıkları, kilo alma gibi fiziksel etkilerinin olduğu da birçok akademik çalışma ile kanıtlanmıştır. Bu konuda ailelerin ekran karşısından ayrılmayan çocukları için çeşitli çözüm önerileri geliştirmeleri önemlidir.

Bu Konuda Yeşilay;

**Okul öncesi yaş grubu: Günde 30 dakika**

**İlkokul grubunda: Günde 45 dakika**

**Ortaokul grubunda: Günde 1 saat**

**Lise grubunda: Günde 2 saat**

maksimum sürelerde ekran karşısında kalınması gerektiği tavsiye etmektedir.

Ekranı çocukların önünden kaldırırken yerine başka bir şey koymak, işe yarayan bir çözüm olabilmektedir. Ailecek verimli zaman geçirmek, çocukları dinlemek, beraber film seyretmek, aile oyunları oynamak, hikayeler anlatmak, kitap saatleri yapmak gibi. Diğerk bir yandan çocukların vaktini sanatla, sporla doldurmanın fiziki ve sosyal gelişime etkisi de unutulmamalıdır.

Bilinçli bir teknoloji kullanıcısı olmak sadece çocukların güvenliği için önemli değildir, aynı zamanda aileler için de önemlidir. Aileler güvenli İnternet kullanımı konusunda mutlaka bilgi sahibi olmalıdırlar.

Tüm bu bilgiler ışığında ailelere verilebilecek tavsiyeler şöyle özetlenebilir; açık olun ve çocuğunuzla teknoloji kullanımının önemini dürüstçe anlatın. Onlarla basit bir dille konuşun, online ortamda kendilerini nasıl koruyabileceklerini öğretin. Bunlardan sonra bırakın teknolojiyi kullansınlar. Onların teknolojiyi bizlere göre çok daha iyi kullandıklarını anlamamız gerekiyor. Tüm bu konuşmalardan sonra çocuklarınızla kendi içinizde kurallar belirleyip anlaşmalar yapabilirsiniz. Bu kuralları çocuğunuzun isyan etmeden isteyerek uygulayacağı türden beraber belirleyin.



Özetle; Çocuklarınızla teknolojiyi nasıl kullandıklarını konuşun. Teknoloji kullanım kuralları oluşturun. Teknolojiyi tüm aileniz gibi açık ve dürüstlük kuralları çerçevesinde kullanın. Çocuğunuzdan size kısa yollar, yararlı web siteleri, son trendler gibi konuları öğretmesini isteyin. Onunla bu konuda da ilgilenin.

**Evet artık dijital aile olmanın tam zamanı!**